

## Heilmethode Yoga – Ein Überblick<sup>1</sup>

### Praxis

Yoga als Heilmethode, als Therapie ist im Wesentlichen ein **Übungsverfahren**. In seinem Mittelpunkt steht eine regelmäßig und selbständig geübte Praxis. Diese Praxis wird durch eine/n Lehrer/in mit entsprechender Kompetenz **individuell** konzipiert und unterrichtet. Geübt wird zu Hause. In Abständen von Wochen oder Monaten wird der Übungsablauf entlang der Erfahrungen und erzielten Ergebnisse weiter entwickelt, nötigenfalls korrigiert und nicht selten auch über lange Zeiträume hinweg fortgeschrieben und begleitet.

Die so erarbeitete Yogapraxis spricht den **Körper** und **Atem** eines Menschen ebenso an wie sein **Fühlen**, seine **Wahrnehmung** und seine Fähigkeit zur **Ausrichtung**. Vor allem aber verbindet sie diese verschiedenen Ebenen zu einem einheitlichen Üben und positiven Übungserleben.

### Ansatz

Yoga als Heilmethode richtet sich gleichzeitig

- auf die **Harmonisierung gestörter Körperfunktionen**
- auf die Art und Weise, wie diese Störungen **erlebt** werden und welche **Haltung** dazu eingenommen wird
- auf die **psychische und körperliche Befindlichkeit** eines Menschen **insgesamt**.

Je nachdem, welches Anliegen von einem kranken Menschen in den Mittelpunkt gestellt wird, kann die von einer Yogapraxis angestrebte Wirkung unterschiedliche Ebenen betreffen. Manchmal wird es zum Beispiel darum gehen, die Häufigkeit quälender Migräneanfälle zu reduzieren, Rückenschmerzen zu beheben oder Prüfungsängste zu vermindern. Manchmal darum, angesichts einer schweren Erkrankung wieder einen hellen Streifen am Horizont zu sehen. Manchmal darum, sich einfach wieder wohler in der eigenen Haut zu fühlen. Oder um das angenehme Gefühl, selbständig etwas Gutes für sich tun zu können. Oder einfach ein paar Minuten Urlaub vom Alltag zu erleben. Es ist eine große Vielfalt von Bedürfnissen, die sich mit dem Entschluß zu einer regelmäßigen Yogapraxis verbindet. Trotzdem gelingt es immer wieder, im Üben eine dieser Vielfalt angemessene Erfahrung und Wirkung zu erreichen.

### Ziele

Die langjährige Erfahrung im Umgang mit Yoga als therapeutisches Verfahren, so wie der Blick auf die immer zahlreicher werdenden wissenschaftlichen Studien zeigen, was Yoga kann:

- **vegetative** Prozesse harmonisieren
- körpereigene **Abwehrkräfte** stärken
- **neuromuskuläre** Störungen im Bewegungsapparat beheben
- **Verspannungen** lösen
- **Stress** reduzieren
- **psychisches Wohlbefinden** fördern

Darüber hinaus vermag Yoga die Haltung und den Umgang mit einer Krankheit, einer Einschränkung oder einem Problem zu beeinflussen. Dabei kann er

- mehr **Geduld und Akzeptanz** im Umgang mit sich selbst lehren
- **Raum** für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien schaffen
- **Ängste** verringern
- die Möglichkeit geben, eigene **Erwartungen** zu überprüfen und zu verändern.

## Wirkung

Eine angemessene Yogapraxis stützt sich auf die vorhandenen mentalen, emotionalen und körperlichen Möglichkeiten eines Menschen und entwickelt sie. Yogatherapie ist **ressourcenorientiert**.

Die Wirkung von Yoga als Heilmethode speist sich dabei aus

- den mit dem regelmäßigen Üben in Gang gesetzten inneren Prozessen der positiven **Selbstregulierung** auf körperlicher und psychischer Ebene.

Sie spricht dabei an, was wir auch bei jedem Schnupfen am Werk sehen: Unter günstigen Bedingungen zeigt sich die wunderbare Fähigkeit des menschlichen Systems, körperlichen Störungen und Ungleichgewichten angemessen zu begegnen und sie aufzulösen.

Am Werk sehen wir diese innere Tendenz zum Gleichgewicht auch bei jeder guten Konfliktbewältigung: Unter günstigen Bedingungen sind Menschen in der Lage, auch schwierigste Konflikte zu erkennen und Lösungen zu finden, die allen Beteiligten gerecht werden. In diesem Sinne wirkt Yoga: Die regelmäßige Übungspraxis, ihr Setting und die damit verbundenen Erfahrungen schaffen in einem Menschen günstige Bedingungen für positive selbstregulative Prozesse

- der Stärkung des **Vertrauens**, aus eigener Kraft zum eigenen Wohlbefinden beitragen zu können
- der den gesamten Prozess unterstützenden **Beziehung** zwischen Yogalehrer/in und Betroffener/m.

## Yoga als Weg

Der Umgang mit Yoga reicht von der Nutzung als **körperorientiertes** Workout oder als **Entspannungsverfahren** über die Anwendung als **Heilverfahren** bis hin zu Yoga als eigenständigem **spirituellem** Weg. Werden Menschen nach ihren Erfahrungen mit einer kompetent begleiteten Yogapraxis gefragt, erweisen sich diese unterschiedlichen Aspekte oft als nur schwer voneinander abgrenzbar. Spiritualität bezieht im Yoga auch einen positiven Umgang mit dem Körper, ein Bemühen um Gesundheit ein; in einem Heilungsprozess können spirituelle Aspekte eine wichtige Rolle spielen und selbst ein sehr körperorientierter Umgang mit den Übungen des Yoga erlaubt Menschen bisweilen Erfahrungen, die sie in ihrem Innersten tief berühren.

## Mittel

Erfolgreich ist Yogatherapie auch deshalb, weil sie über eine Vielzahl unterschiedlicher Mittel verfügt. Dazu gehören neben anderem

- zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe (**Āsana**)
- besondere Atemübungen (**Prānāyāma**)
- Übungen, die mit den mentalen Fähigkeiten des Menschen arbeiten (**Meditation**)
- Übungen, in denen Tönen, Silben und Worte im Mittelpunkt stehen (**Mantra**)
- das klärende **Gespräch**
- Anregungen für eine angemessene und gesunde **Alltagsorganisation und Lebensordnung**.

## Kompatibilität

Yoga erweist sich als **komplementär** zu allen anderen therapeutischen Systemen:

Zu allen Verfahren der Schulmedizin ebenso wie zu den unterschiedlichsten alternativen Methoden wie etwa den Klassischen Naturheilverfahren, der Traditionellen Chinesischen Medizin, Anthroposophischen Medizin oder dem Ayurveda (der ja, obwohl ebenfalls von indischem Ursprung, mit Yoga kaum Berührungspunkte hat). Ohne Schwierigkeiten lässt sich Yogapraxis auch mit allen psychotherapeutischen Verfahren verbinden, kann sie unterstützen oder von ihnen unterstützt werden.

---

<sup>1</sup> Quelle: Viveka Nr. 40 (Viveka Verlag), p. 24f: „Yoga heilt. Über Vielfalt und Beziehung. Teil 1“